Top 9 Loại Trà Tốt Cho Người Bệnh Tiểu Đường Uống Hàng Ngày

Trà là thức uống mang lại nhiều lợi ích đối với sức khỏe. Nhất là người bệnh tiểu đường, uống trà sẽ hỗ trợ kiểm soát lượng đường trong máu hiệu quả. Tuy nhiên, hiện có rất nhiều loại trà, vậy bạn đã biết loại trà nào tốt cho người tiểu đường chưa? Hãy cùng tìm hiểu top 9 loại trà tốt cho người bệnh tiểu đường sau đây.

1 Tiểu đường uống trà được không?

Uống Trà rất tốt cho người tiểu đường

Hiện nay, vẫn còn nhiều người bị bệnh tiểu đường đang quan tâm và đặt câu hỏi: *Tiểu đường uống trà được không?* Theo các chuyên gia nghiên cứu cho biết: Người tiểu đường có uống được trà.

Trà được biết đến là thức uống rất tốt đối với người bệnh tiểu đường. Bởi trong trà không chứa Carbohydrate (dinh dưỡng đa lượng), cung cấp nước, chống oxy hóa cho cơ thể, góp phần giảm nguy cơ mắc bệnh tiểu đường, giảm lượng đường huyết. Bên cạnh đó, uống trà còn mang lại nhiều lợi ích như:

- Hỗ trợ ngăn ngừa hình thành cục máu đông.
- Hỗ trợ giảm nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch.
- Hỗ trợ giảm nguy cơ phát triển thành ung thư.

Lưu ý khi uống trà đối với người tiểu đường

Người bệnh tiểu đường uống trà đúng cách không những ngăn ngừa các biến chứng của bệnh mà còn hỗ trợ tăng cường trao đổi chất, ổn định lượng đường trong máu. Cho nên, để uống trà đem lại hiệu quả tốt cho người tiểu đường cần lưu ý như sau:

- Nên kiểm soát lượng trà uống mỗi ngày: Trà rất tốt cho sức khỏe nhưng nếu lạm dụng uống quá nhiều trà sẽ gây phản tác dụng.
- Không nên cho thêm đường vào trà sẽ làm nguy cơ tăng đường huyết.
- Không uống trà quá đặc hoặc để qua đêm.
- Không uống trà khi đang đói.
- Không nên uống trà trước khi đi ngủ.
- Không uống chung trà với thuốc.

Uống Trà đúng cách mang lại nhiều tác dụng tốt cho người tiểu đường

2 Điểm danh các loại trà tốt cho người bệnh tiểu đường

Để giúp người bệnh tiểu đường có thêm thông tin về các loại trà tốt cho sức khỏe. Cùng tìm hiểu các loại trà tốt cho người bệnh tiểu đường sau đây nhé.

2.1 Trà Xanh

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Xanh là một trong số loại trà mang lại nhiều lợi ích cho người bệnh tiểu đường như sau:

- Lá Trà Xanh có chứa chất Polyphenol có tác dụng chống oxy hóa, hỗ trợ giảm nguy cơ biến chứng tim mạch ở người tiểu đường.
- Trà Xanh không chứa Carbohydrate, không đường, không chất béo. Vì vậy, khi uống trà xanh sẽ giúp kiểm soát cân nặng.
- Trong Trà Xanh có chứa hoạt chất Flavonoid giúp chống lại tác hại do cholesterol LDL trong hệ thống mạch máu gây ra, làm giảm sự kháng insulin, kiểm soát đường huyết trong cơ thể.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Uống Trà Xanh đúng cách sẽ đảm bảo an toàn và phát huy tác dụng hiệu quả cho cơ thể. Dưới đây là hướng dẫn cách sử dụng Trà Xanh.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 100g lá Trà Xanh tươi.
- Nước lọc.

Cách làm:

- Bước 1: Nhặt lấy phần lá tươi và rửa sạch nhiều lần với nước.
- Bước 2: Cho lá trà vào nồi và đổ ngập nước. Sau đó, đun đến khi sôi thì để lửa nhỏ lại khoảng 10 phút.
- Bước 3: Cuối cùng, tắt bếp và thưởng thức.

Lưu ý:

- Người tiểu đường uống trà xanh khoảng 1 – 2 cốc mỗi ngày và không nên uống lúc đói. Không nên đun quá đặc hoặc thêm đường vào trà.

Trà Xanh

2.2 Trà Đen

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Đen hay còn gọi là Hồng Trà, có vị đắng và chát nhẹ. Đây là một thức uống phổ biến được nhiều người yêu thích lựa chọn. Uống trà đen rất tốt cho sức khỏe tim mạch, hệ miễn dịch,…Đặc biệt là rất có lợi cho người bệnh tiểu đường, cụ thể như sau:

- Trà đen chứa hoạt chất Theaflavin và Thearubigin, có tác dụng hỗ trợ chống oxy hóa, làm chậm quá trình tổn thương các gốc tự do cho tế bào.
- Flavonoid trong trà còn giúp giảm đường trong máu, cân bằng quá trình sản xuất insulin.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Dưới đây là hướng dẫn cách sử dụng trà mang lại hiệu quả, an toàn.

Chuẩn bị nguyên liệu:

- Trà Đen
- Nước sôi

Cách làm:

- Bước 1: Cho trà đen vào ấm.
- Bước 2: Cho nước sôi vừa đủ vào lắc nhẹ. Sau đó, đổ lần nước này đi.
- Bước 3: Đổ tiếp nước sôi khoảng 200ml vào ấm trà và để khoảng 3 – 5 phút cho trà ngấm và thưởng thức.

Lưu ý: Trà đen chỉ nên uống 2 – 3 cốc mỗi ngày và không nên uống trà lúc đói, uống trà quá nóng.

2.3 Trà Quế

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Quế là thức uống được nhiều người yêu thích. Với hương thơm, vị cay nồng, dịu ngọt dễ uống. Uống Trà Quế còn có lợi cho sức khỏe nói chung cũng như rất tốt cho người tiểu đường.

- Hoạt chất Cinnamaldehyde có trong Trà Quế có khả năng kiểm soát lượng đường trong máu.
- Hỗ trợ ngăn ngừa và kiểm soát sự tiến triển của người bị bệnh tiểu đường.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 1 thìa bột Quế, nước.

Cách dùng:

- Bước 1: Cho 1 thìa bột Quế với khoảng 100ml vào trong ấm.
- Bước 2: Đun sôi khoảng 3 – 5 phút
- Bước 3: Tắt bếp. Sau đó, lọc lấy nước trà để uống.

Lưu ý: Trà Quế không dùng được cho trẻ em và phụ nữ mang thai, không nên dùng quá 2 thìa cà phê mỗi ngày.

Trà Quế cho người tiểu đường

2.4 Trà Lá Ổi

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Lá Ổi được biết đến là thức uống rất có lợi cho hệ tiêu hóa, trị hôi miệng, làm giảm lượng đường huyết trong máu.

- Hỗ trợ kiểm soát lượng đường huyết cho người bệnh tiểu đường.
- Hỗ trợ giảm các biến chứng cho người bệnh tiểu đường.
- Các vitamin, khoáng chất trong Lá Ổi giúp tăng cường thể trạng cho người tiểu đường.
- Hỗ trợ ngăn ngừa và điều trị tiểu đường tuýp 2.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Chuẩn bị nguyên liệu:

- 30g Lá Ổi.
- Nước

Cách làm:

- Bước 1: Rửa sạch Lá Ổi.

- Bước 2: Cho Lá Ổi vào ấm và đổ ngập nước.
- Bước 4: Đun sôi vài phút và tắt bếp.
- Bước 5: Để nước bớt nóng là uống được.

2.5 Trà Khổ Qua

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trong Trà Khổ Qua chứa nhiều chất xơ, Phytochemical, Flavonoid, Lutein,..có lợi cho sức khỏe tiểu đường.

- Hỗ trợ kiểm soát đường trong máu.
- Hỗ trợ hạ đường huyết.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Bước 1: Rửa sạch Khổ Qua và thái thành từng lát.

Bước 2: Cho Khổ Qua vào khay lớn và phơi khô 1 – 2 ngày. Sau đó, cho lên chảo sao vàng.

Bước 3: Lấy 10 lát Khổ Qua đã sao vàng vào khoảng 350ml nước nóng và đợi vài phút là uống được.

Trà Khổ Qua

2.6 Trà Gừng

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Gừng là một trong số thức uống rất có lợi cho người bệnh tiểu đường.

- Kiểm soát đường trong máu: Gừng có khả năng làm ức chế các Enzym chuyển hóa Carbohydrate, cải thiện thông số sinh hóa máu, mỡ máu.
- Cải thiện chỉ số đường huyết: Thành phần Gingerol trong Gừng có tác dụng cải thiện sự hấp thu Glucose vào các mô, tế bào.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Để sử dụng Trà Gừng đúng cách vừa đảm bảo an toàn và hiệu quả tốt, hãy thực hiện theo các bước sau đây:

- Bước 1: Thái vài lát Gừng đập dập và cho vào cốc nước sôi.
- Bước 2: Khuấy đều, để vài phút cho ngấm là dùng được.

2.7 Trà Nghệ

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Nghệ là một thức uống lành mạnh và đem lại nhiều công dụng đối với sức khỏe nói chung cũng như người bệnh tiểu đường nói riêng. Cụ thể như sau:

- Trong nghệ có chứa Cucurmin giúp cân bằng chuyển hóa Lipid ở người tiểu đường.
- Hỗ trợ làm giảm lượng đường trong máu.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Chuẩn bị:

- 1 – 2 thìa bột nghệ.

- 1 quả chanh.
- 300ml nước.

Cách làm:

Bước 1: Lấy 1 – 2 thìa bột Nghệ cho bình và đổ nước sôi vào.

Bước 2: Đợi khoảng 5 – 10 phút.

Bước 3: Tiếp đến, lọc hỗn hợp qua khăn vải sạch và cho thêm chút nước cốt chanh để tăng hương vị thơm ngon.

2.8 Trà Atiso

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Atiso không chỉ mát gan, giải độc mà còn rất có lợi đối với bệnh tiểu đường.

- Trong Atiso có nhiều chất xơ sẽ giúp làm cải thiện chỉ số Lipid trong máu và duy trì mức đường huyết ổn định.
- Uống Trà Atiso sẽ kích thích bài tiết Insulin giúp hỗ trợ ngăn ngừa bệnh tiểu đường.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

Bước 1: Chọn Atiso tươi hoặc khô.

Bước 2: Rửa sạch Atiso và để ráo nước.

Bước 3: Cho Atiso vào nồi và đổ ngập nước. Sau đó, đun sôi và để lửa nhỏ khoảng 10 phút. Tiếp theo, để ngâm Atiso trong nồi khoảng 30 phút để chất trong Atiso tiết ra hết là dùng được.

Lưu ý: Mỗi ngày chỉ uống 2 – 3 cốc Trà Atiso và nên uống vào buổi sáng là tốt nhất.

Trà Atiso cho người tiểu đường

2.9 Trà Dây Thìa Canh

Lợi ích đối với người bệnh tiểu đường

Trà Dây Thìa Canh được biết đến là loại Trà có công dụng rất tốt cho người tiểu đường như:

- Hỗ trợ hạ đường huyết, giảm cholesterol và lipid trong máu.
- Hỗ trợ điều trị bệnh tiểu đường tuýp 1, 2.

Hướng dẫn cách sử dụng an toàn

- Bước 1: Lấy khoảng 50 lá Dây Thìa Cây rửa sạch.
- Bước 2: Cho lá vào nồi và đổ thêm khoảng 1 lít nước. Sau đó, đun sôi khoảng 10 phút tắt bếp.
- Bước 3: Đợi bớt nóng là uống được.

Trà Dây Thìa Canh

3Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee tốt cho người bệnh tiểu đường

3.1 Nguồn gốc

Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee được bào chế dạng bột hòa tan, với thành phần chiết xuất từ Dây Thìa Canh an toàn và tốt cho sức khỏe người bệnh tiểu đường, người béo phì, huyết áp cao. Sản phẩm có nguồn gốc tại Việt Nam và

sản xuất bởi Công Ty TNHH MTV Hygie And Panacee. Đây là một đơn vị nổi tiếng chuyên cung cấp các sản phẩm từ dược liệu chăm sóc sức khỏe.

3.2 Thành phần và công dụng

Trong Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee có chứa thành phần gồm:

- Dịch chiết Dây Thìa Canh cô đặc 0,5g (50g Lá Dây Thìa Canh tươi).

Công dụng của Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee:

- Hỗ trợ cho người bệnh tiểu đường: Hỗ trợ kiểm soát đường huyết, hỗ trợ phòng ngừa biến chứng của người bệnh tiểu đường.
- Hỗ trợ điều trị đái tháo đường tuýp 1,2.

Lưu ý: Sản phẩm này không phải là thuốc và không có tác dụng thay thế được cho thuốc trị bệnh. Hiệu quả khi dùng còn tùy thuộc vào cơ địa mỗi người.

Dược Trà Dây Thìa Canh Hygie And Panacee

3.3 Ưu điểm vượt trội

- Bào chế dạng bột hòa tan tiện lợi và có hương vị thơm dễ uống.
- Được chiết xuất từ thiên nhiên an toàn cho sức khỏe.
- Sản phẩm được đóng gói dạng túi và hộp với đa dạng khối lượng phù hợp với điều kiện và nhu cầu sử dụng từng người.
- Sản phẩm đã trải qua quy trình kiểm tra nghiêm ngặt và kiểm chứng lâm sàng đảm bảo an toàn cho người dùng.
- Phù hợp cho đối tượng bệnh tiểu đường, ăn kiêng.

3.4 Hướng dẫn sử dụng

Cho 1 – 2 muỗng cà phê bột Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee vào khoảng 100ml nước ấm và khuấy đều cho tan.

Lưu ý:

- Không nên uống quá 3 lần/ngày. Ngoài ra, nên theo dõi chỉ số đường huyết trong thời gian sử dụng Trà.
- Không dùng được cho trẻ dưới 16 tuổi và phụ nữ có thai, đang cho con bú.

4Nên mua Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee ở đâu?

Thị trường đang có rất nhiều địa điểm bán Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee. Tuy nhiên, để mua được đúng sản phẩm chính hãng, giá tốt hãy đến ngay Hệ Thống Nhà Thuốc Vivita. Địa điểm chuyên phân phối thực phẩm chăm sóc sức khỏe chất lượng hàng đầu hiện nay.

Vivita có bán Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie and Panacee
Khi khách hàng mua Dược Trà Hòa Tan Dây Thìa Canh Hygie And Panacee, Vivita cam kết:

- Sản phẩm chính hãng. Nói không với hàng giả, hàng kém chất lượng.
- Tư vấn đúng giá, đúng sản phẩm.
- Cam kết hàng luôn luôn mới.

Vậy để hỗ trợ tư vấn, giải đáp thắc mắc và mua sản phẩm khách hàng vui lòng truy cập website: vivita.vn hoặc liên hệ theo Hotline/Zalo: **1900 2061 – 0888 533 350** để đặt hàng.

5Kết luận

Trên đây là những chia sẻ về top 9 loại **Trà tốt cho người bệnh tiểu đường**. Hy vọng với thông tin hữu ích trong bài này sẽ giúp khách hàng lựa chọn và sử dụng đúng để đảm bảo an toàn cho sức khỏe.

Ngày: 25/11/2024

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/top-tra-tot-cho-nguoi-benh-tieu-duong.html